



地震に備える



長谷工 コミュニティ
長谷工 コミュニティ 九州
長谷工 コミュニティ 沖縄

水漏れ・夜間の事故など緊急トラブルに関するお困りごとは...電話一本

24時間、365日、アウル24センターへ

長谷工コミュニティ

0120-811-240

長谷工コミュニティ九州

0120-492-739

長谷工コミュニティ沖縄

0120-492-798

家族で決めておくべきこと

大地震は家族みんながそろっているときに起きるとは限りません。大地震が起きたとき、家族の安否を確認できること、家族全員が無事に会えるようにすることが重要です。
家族全員で話し合っ、決めたことを、「長谷工のもしもカード」に記入し、お財布などに入れて常時携帯しましょう。

家族みんなで安否確認方法を決めましょう。
※必ず複数の方法を検討して試しておきましょう。

安否確認の方法を共有

✓ NTT災害用伝言ダイヤル「171」の使い方は覚ええましたか？

●登録・録音・再生の方法を確認

災害発生時に提供される「声の伝言板」。固定電話、携帯電話、公衆電話から利用でき、1伝言30秒まで録音可能。災害時のみに提供されるサービスですが、無料体験日が設定されているので使い方を体験しましょう。

毎月1日・15日…24時間
正月三が日…1日0:00～3日24:00
防災週間…8月30日9:00～9月5日17:00
防災とボランティア週間…1月15日9:00～1月21日17:00
※変更されることがあります。

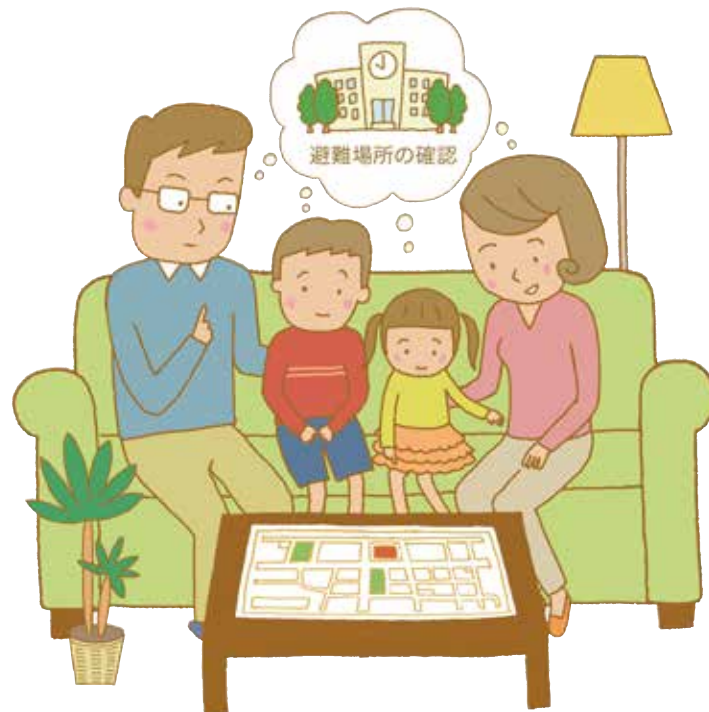


※安否確認をしたい人の電話番号(例えば自宅)を家族で決めておきましょう。

✓ 携帯電話用「災害用伝言板」の使い方は覚ええましたか？

●登録・再生の方法を確認

携帯電話会社が提供するサービスで、自分の安否について100文字程度のメッセージを残すことができます。メッセージを知りたい人の電話番号を入力して安否確認をします。会社によって使い方が少しずつ異なります。あらかじめ確認しておきましょう。



✓ その他の方法を選びましたか？

過去の経験で携帯メールの配信が混雑により遅延している場合、代替手段として役立つことがわかっています。使いやすいものを選んでおきましょう。

□Twitter

<http://twitter.com>

□Skype

<http://www.skype.com>

□Facebook

<http://www.facebook.com>

など

✓ 遠方の親戚・友人など連絡先を決めましたか？

●電話番号を登録し、相手にあらかじめ伝えておく。

災害発生時は、被災地と離れた場所の方が電話がつながりやすくなります。あらかじめ遠方の親戚や友人などを連絡先に決めておくと、家族間で安否が確認できます。

●三角連絡法



広域避難場所と集合場所の確認

✓ 地域で定められている避難場所を確認しましたか？

●昼と夜、目的地まで家族で歩いてみる。
(複数のルートを確認しておく。)



✓ 家族で落ち合う場所を確認しましたか？

●具体的な場所を決めて実際に歩いてみる。
(例：学校の正門の横。)

広域避難場所は多くの人々で混雑します。すぐに会えるようにピンポイントで落ち合う場所を決めておきましょう。



情報収集の準備をする

災害時に役立つ情報サイトを登録しましたか？

✓ 各地方自治体防災ホームページ <http://www.>

※住んでいる自治体の防災ホームページアドレスをご記入ください。

✓ 内閣府防災情報ページ



✓ 国土交通省 防災情報提供センター



✓ 気象庁地震情報



勤務先もしくは学校からの徒歩での帰宅ルートを確認

✓ 最短ルートおよび安全なルートを探しましょう。
●実際に歩いてみてルート上に危険箇所がないか、トイレや休憩をとれる場所があるかを確認する。



家族情報の作成

✓ 家族で決めた安否確認の方法や、集合場所などを記入した「長谷工のもしもカード」を作成しましょう。

●メモ欄を利用して持病がある場合はかかりつけのお医者さん(病院)、服用が必要な薬の名前など家族の情報を記入する。



P5～「長谷工のもしもカード」

「長谷工のもしもカード」は家族全員が1枚ずつ常時持ち歩く家族情報です。安否を確認するための情報だけでなく、万が一、具合が悪くなったときやけがをした場合にも役に立ちます。

財産リストの作成

✓ リストを作成し金庫など安全性の高いところに保管しておきましょう。

地震に限らず災害に遭遇したときに大切な情報をまとめておくに役立ちます。

免許証番号／自動車登録番号／パスポート番号／
印鑑登録証番号／基礎年金番号／
クレジット番号と紛失時緊急連絡先／
銀行口座番号と緊急時連絡先／
生命保険・損害保険・自動車保険の
証券番号と保険会社の連絡先など



あらかじめ備えておくべきこと

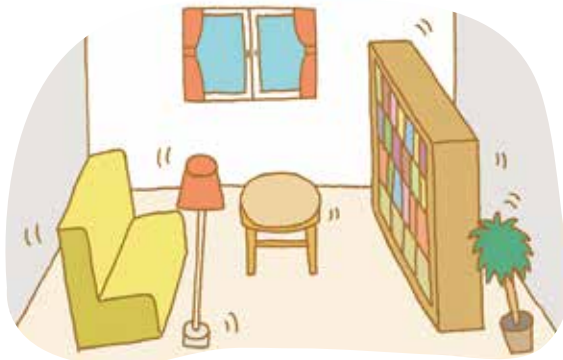
一般的にマンションは構造上安全性が高いとされ、一時的避難以外は自宅で生活が続けられると考えられます。ただし、水道・ガス・電気などライフラインが復旧するまで、または支援物資到着までの間（一般的に3日間）に必要なものはあらかじめ備えておきましょう。首都直下地震の場合、東京都全体の復旧までには電力6日、上下水道30日、ガス53日、通信14日かかると想定されています。*

※出典:千代田区「マンション防災の手引き」



身を守る対策

- ☒ **住まいの家具配置を考える**
避難経路となる通路やドア、窓の前に家具を置かない、寝室には背の高い家具を置かないなど、普段の家具のレイアウトを見直しましょう。



- ☒ **家具・電化製品の転倒防止**
突っ張り棒やL字型固定金具などを利用して家具の転倒防止をはかりましょう。家具の下に敷く耐震マットや家具と床の間に差し込む固定用ストッパーなどもあります。



- ☒ **飛散防止対策**
窓や食器棚など、割れてガラスが飛散する危険のあるものにはガラス飛散防止フィルムを貼っておきましょう。窓の場合はカーテンやブラインドを閉めておくだけでも有効です。食器棚など、扉に耐震ラッチを取り付けておくことで食器の飛び出し防止にもなります。
- ☒ **押入・物入の収納物チェック**
天袋に重たいものを入れておくと強い揺れで扉が開いたり外れたりして、落ちてくる危険性があります。高いところには重たいものを保管しないようにしましょう。
- ☒ **照明器具の落下防止策**
照明器具が落下してガラスが飛び散る場合があります。吊り下げ式照明器具（ペンダント式照明）の場合、大きくゆれて天井にぶつかって割れる危険性も。釣り糸などで複数方向から引っ張っておきましょう。
- ☒ **消火器の準備**
万が一の火災に備えて、消火器を準備しましょう。スプレー式の消火器は後始末が楽です。取扱い方法も確認しておきましょう。



災害備蓄品

- ☒ **食品（3日分）**
●高カロリーで栄養バランスがよく消化のいいもの。かさばらず普段から美味しく食べられるものにすれば、賞味期限までに消費・補充できます。
- ☐ カップ麺
- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰類
- ☐ レトルト食品
- ☐ チョコレート
- ☐ バランス栄養食品
- ☐ 粉ミルク（赤ちゃんがいるご家庭）



- ☒ **飲料水（3日分）**
●1日ひとり3リットルが目安



- ☒ **生活用品**
マンションの居室内で生活できても、ライフライン復旧までは不便な暮らしを強いられます。最低限必要なものを準備しておきましょう。
- ☐ カセットコンロ（カセットボンベ）
- ☐ ライター、マッチ
- ☐ 簡易トイレ（消臭剤）
- ☐ トイレ用ペーパー
- ☐ ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯電話の簡易充電器
- ☐ スペアのメガネ、コンタクトレンズ
- ☐ 軍手
- ☐ 筆記用具
- ☐ 水用のポリタンク
- ☐ ゴミ袋



- ☒ **衛生用品**
ケガをした場合の手当に必要なアイテム、持病の薬や常備薬の他に、除菌グッズやウェットティッシュなど多目的に使える衛生用品を揃えておきましょう。
- ☐ 救急箱（常備薬品・包帯・ガーゼ、絆創膏、はさみ、消毒液、軟膏など）
- ☐ 歯磨きシート
- ☐ 生理用品
- ☐ 紙おむつ（赤ちゃんがいるご家庭）
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌ジェル・除菌消臭スプレー
- ☐ マスク



- ☒ **あると便利なもの**
用意しておけば役に立ったり、工夫しだいで多目的に使えます。

- ☐ ガムテープ
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 冷感ジェル
- ☐ クーラーバッグ・保冷剤
- ☐ ラップフィルム・アルミホイル
- ☐ 箸・チリトリ



外出時に身につける物

- ☒ 被災後、外出するときは、動きやすい服装、底の厚い靴、ヘルメット、手袋、マスクで身の安全を図りましょう。夏でも長袖シャツ、長ズボンの着用をおすすめします。
- ☐ 運動靴
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 軍手
- ☐ ヘルメット
- ☐ マスク
- ☐ 現金（硬貨10円、100円）



長谷工の もしもカード



大切に保管・いつも携帯

「家族で決めておくべきこと」(P.1-2)で決めたことを記入し、携帯していただきたいカードです。定期入れやお財布など、いつも身に着けているものの中に入れておいてください。もしも地震が発生したとき家族が離れ離れになっていても、カードに記入した情報が家族の皆さんの助けとなるでしょう。メモ欄には一人ひとりそれぞれ必要な情報を記入してください。※大切な個人情報です。紛失しないように十分気を付けましょう。

作り方

- ①裏表紙の切り取り線(破線)に添って6枚に切り取ります。
- ②家族みんなで必要な情報をご記入ください。
- ③下図のように折りたたみます。
- ④定期入れやお財布などに入れて携帯することをおすすめします。



「長谷工のもしもカード」の台紙は次の方法で入手できます。
ホームページ「素敵ネット」内の「地震に備える」にアクセスし、台紙を印刷することができます。



重要!

家族の連絡先を携帯電話などの携帯情報端末に登録しておくとうがーのとき便利ですが、電池切れなどで情報を取り出せなくなる場合もあります。「長谷工のもしもカード」はそんなもしものときお役に立ちます。



長谷工の もしもカード



重要! 家族の安否確認
NTT災害用伝言ダイヤル
171の使い方

●伝言の録音方法●
171
1
市外局番からの電話番号
伝言を入れる(30秒)

●伝言の再生方法●
171
2
市外局番からの電話番号
伝言を聞く(30秒)



長谷工の もしもカード



重要! 家族の安否確認
NTT災害用伝言ダイヤル
171の使い方

●伝言の録音方法●
171
1
市外局番からの電話番号
伝言を入れる(30秒)

●伝言の再生方法●
171
2
市外局番からの電話番号
伝言を聞く(30秒)



長谷工の もしもカード



重要! 家族の安否確認
NTT災害用伝言ダイヤル
171の使い方

●伝言の録音方法●
171
1
市外局番からの電話番号
伝言を入れる(30秒)

●伝言の再生方法●
171
2
市外局番からの電話番号
伝言を聞く(30秒)



長谷工の もしもカード



重要! 家族の安否確認
NTT災害用伝言ダイヤル
171の使い方

●伝言の録音方法●
171
1
市外局番からの電話番号
伝言を入れる(30秒)

●伝言の再生方法●
171
2
市外局番からの電話番号
伝言を聞く(30秒)



長谷工の もしもカード



重要! 家族の安否確認
NTT災害用伝言ダイヤル
171の使い方

●伝言の録音方法●
171
1
市外局番からの電話番号
伝言を入れる(30秒)

●伝言の再生方法●
171
2
市外局番からの電話番号
伝言を聞く(30秒)



長谷工の もしもカード



重要! 家族の安否確認
NTT災害用伝言ダイヤル
171の使い方

●伝言の録音方法●
171
1
市外局番からの電話番号
伝言を入れる(30秒)

●伝言の再生方法●
171
2
市外局番からの電話番号
伝言を聞く(30秒)



「地震に備える」はホームページ「すてきテラス」内でもご覧いただけます。

すてきテラス

検索

<https://e-suteki.haseko.jp/saigai/>

長谷工のもしもカード(6名分) ※作り方は5ページのご利用説明をお読みください。

切り取り線